



Sauce vierge

(Jungfernsauce)

Zutaten:

4-5 Tomaten
1/2 Bund frischer Basilikum
1 Bund Petersilie (persil plat)
3 Knoblauchzehen
4 Sardellenfilets
4 Esslöffel Olivenöl
50 ml Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten in kleine Würfelchen schneiden.

Basilikum und Petersilie fein hacken.

Knoblauch zerdrücken.

Sardellenfilets hacken.

In einer Pfanne Olivenöl, Knoblauch und Sardellenfilets erhitzen.

Dann die Tomaten beifügen und alles 2–3 Minuten leicht dünsten, damit sich die Aromen miteinander verbinden können.

Zuletzt Zitronensaft und Kräuter untermischen und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Warm halten oder vor dem Servieren nochmals erwärmen.